



多様化する価値観を受け入れ 変化に挑戦する

ヘルC班 発表



小園敏輝、中原隆宏、朴熙哲、奥野裕太、日高夏希、守部太郎、早瀬純哉

小鹿倉 啓、楠木新太郎、松田陵治
松田幸久、門分大樹、森田栄作、小鹿倉啓、峰山英成

BACK GROUND



背景

2022年度で全国の死亡者数のうち、**6割が生活習慣病**で亡くなっている。

(厚生労働省の調査による)

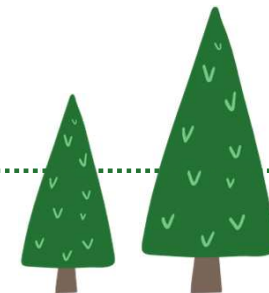
宮崎県は生活習慣病による死亡者率が **全国で16位** ※平均以上

健康意識調査ランキング【アンファー（株）調べ】では、宮崎県は全国35位と健康意識が低い
その理由としては、医療費が高額になることを気にする傾向が強いことが理由として挙げられます

宮崎県の「**健康意識**」を改善する必要がある



目的 The purpose



健康増進

01

生活習慣病を改善するための認知活動をする必要がある

02

生活習慣病を抑制する為の対策、特定健診の受診を促す為の働きかけが重要である

UPD
ATE

JC主催「宮崎健康サミット2024」について

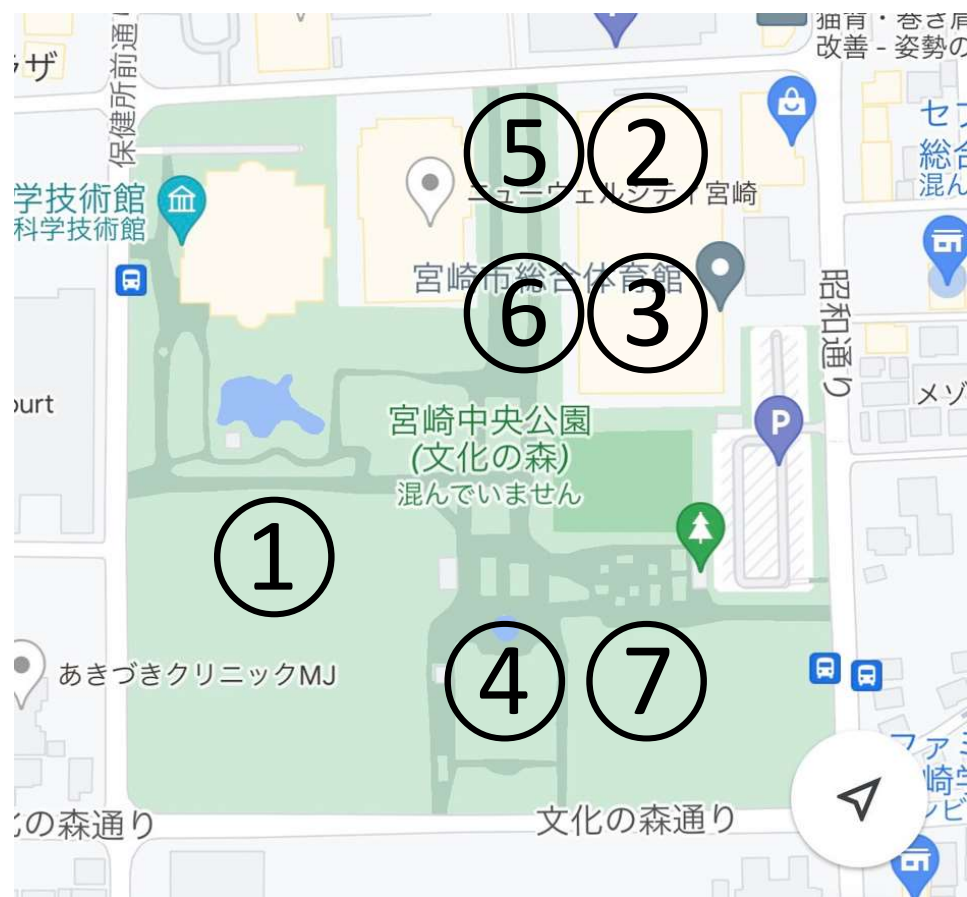
健康意識を高める きっかけを提供。

特定健診の受診率を高めるため、幅広い世代の方に健康意識を高める情報提供を行い、まずはご自身の健康状態を知って頂く。サミット会場で特定健診の詳しい情報をお届けします。



会場：宮崎中央公園

「宮崎健康サミット2024」会場マップ



- ① 親子、夫婦で作る減塩調理体験
- ② 体力測定コーナー
- ③ ストレッチ・ヨガ体験
- ④ 健康習慣アンケートコーナー
- ⑤ 特定検診コーナー
- ⑥ 屋台コーナー
- ⑦ スタンプラリー会場

01

親子、夫婦で作る減塩調理体験 家庭での食事を少し健康志向に！

- (例)
- ・減塩味噌汁
 - ・減塩きんぴらごぼう
 - ・グリーンサラダヨーグルトドレッシング

おすすめ減塩レシピ



アスパラガスとほたてのソテー



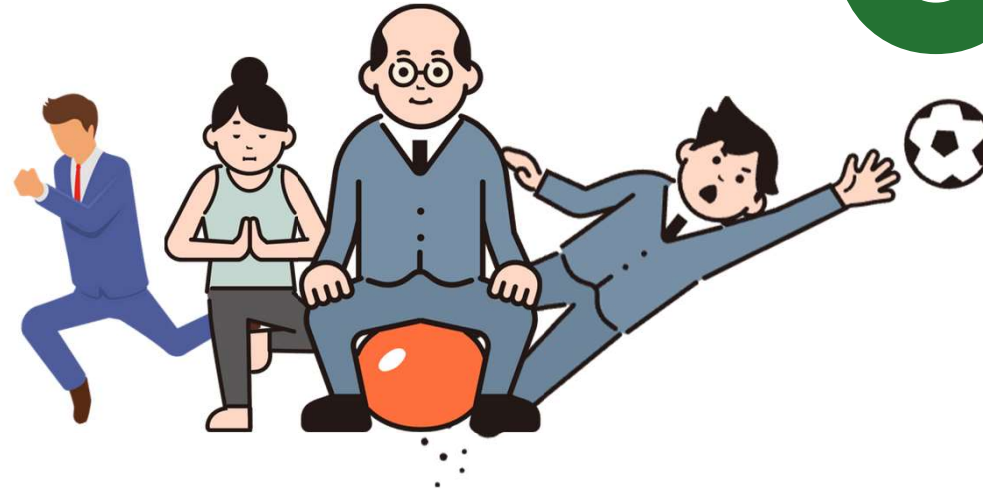
アスパラガスとトマトのサラダ



鮭のぼんバター焼き



02



体力測定コーナー

～自身の健康状態を把握しよう～

(例) ○握力測定 ○上体起こし ○長座体前屈 など

03

- ③ タイムステージで、体が引き締まるストレッチ体験をJC会員に協力頂き開催

椅子に座ってストレッチ

見込める効果

- ・腰痛予防
- ・姿勢改善

普段の生活でも継続して頂く

03

future gym
代表 矢野裕紀さん



04



5分でできるストレスチェック

例1：JCに入っても自分のペースで仕事ができる。

例2：私が働く職場内で意見の食い違いが気になる。

例3：私が働く職場の雰囲気は友好的である。

健康習慣アンケートコーナー

例1：一日に3食きっちり食事をとっている。

例2：食事の際、野菜から食べよう気遣っている。

例3：私は眠りにつく2時間前に夕食を終えている。



05 病気の早期発見に繋げるため

検診車を呼び、当日は1名につき短時間で対応できる簡易検査のみを行う

特定健診を受けるよう誘導



■検査項目（例）

心電図検査

胸部レントゲン検査

胃部レントゲン検査

視力・聴力・血圧

健康に配慮した食品の屋台

ベジカレー

ソイミートハンバーガー

グルテンフリー系

玄米プレゼント

(製造メーカーによる協賛を想定)



06

07

スタンプラリー



会場内のコーナー
を回って
景品をゲット！



まとめ



ご清聴、ありがとうございました。



多様化する価値観を受け入れ 変化に挑戦する